헬스 레터 Published September 2013
콩팥힐링센터 싱실연
사단법인 싱겁게먹기실천연구회 후원 ARS : 060-700-0875 후원 기부금 : 우체국 016840-01-000630
더 많은 정보는 싱겁게먹기실천연구회에서 Email admin@eatlowsalt.org Website www.eatlowsalt.org

나트륨 줄이기; 뇌졸중 예방

뇌졸중이란 무엇인가?

뇌졸중은 뇌로 가는 혈류가 차단되어 뇌에 산소공급이 감소할 때 발생한다.
그러므로 뇌졸중은 갑작스럽고 심각한 문제를 일으키게 된다. 뇌졸중은 크게 두 종류로 나눌 수 있다.

1) 혈관이 막혀서 발생하는 허혈성 뇌졸중 (뇌경색)
2) 혈관 파열로 발생하는 출혈성 뇌졸중 (뇌출혈)

뇌졸중의 원인은?

고혈압은 뇌졸중의 가장 큰 원인으로, 허혈성 뇌졸중의 50%가 고혈압이 원인이다. 짜게 먹는 사람은 혈압이 오르게 되고, 결과적으로 뇌졸중의 위험이 증가한다.

뇌졸중은 얼마나 흔한가?

뇌졸중은 영국에서 사망의 원인 3위에 해당하며, 15만명의 뇌졸중 환자가 발생하고 이 중 1/3정도가 사망한다. (한국은 암에 이어 사망원인 2위이다.)

뇌졸중의 위험인자는 무엇인가?



누구나 뇌졸중이 발생할 수는 있지만, 아래와 같은 위험인자가 있다면 그 확률이 증가하게 된다.

- 남성
- 55세 이상의 나이
- 뇌졸중의 가족력
- 고혈압
- 아시아계 또는 아프리카계 인종

만약 당신이 나트륨이나 지방함량이 높은 음식을 즐겨 먹고, 과일이나 야채섭취가 적은 경우, 또 흡연자이거나 과체중이라면, 당신에게 뇌졸중이 생길 확률은 높아진다.

뇌졸중을 예방하는 법



좋은 소식은 당신이 단순히 식습관을 개선하거나, 운동량을 늘리고, 금연에 성공한다면, 뇌졸중의 발병률 또는 재발률을 줄일 수 있다는 것이다.
과일이나 야채섭취를 적절하게 늘리는 것은 칼륨의 섭취량을 늘려주기 때문에 도움이 된다.나트륨은 몸에 수분을 가두어 부종을 일으키고 혈압을 높이는데 칼륨은 이와 반대작용을 하기 때문에 혈압상승을 억제할 수 있다.

[중요 팁]

식품을 구매할 때 '영양성분표'에 적혀있는나트륨(Sodium)은 소금의 구성 성분으로 나트륨에 2.5를 곱해야 소금의 정확한 양이 된다.

- 당신이 섭취하는 대부분(75%)의 소금은 가공식품에 숨어 있다는 사실은 알고 있는가?
  빵이나 국, 양념, 육류제품을 구입할 때에는 '영양성분표'를 참조하여 나트륨 함량이 적은 것을 고를 수 있도록 하자.
- 요리하거나 식사할 때 식탁에서 추가로 소금을 넣지 마라. 처음에는 입맛이 떨어지겠지만 2~3주만 지나면 싱거운 맛에 적응된다.
- 성인은 일주일에 5회 이상, 한 번에 30분 이상 가볍게 걷는 등의 운동을 하는 것이 좋다. 버스나 전철을 한 정거장 먼저 내려서 걷는 연습을 하자.
- 정기적으로 혈압을 측정하여 혈압이 상승하는지 확인하라.

[참고사항]

염분 함량이 특히 높은 가공식품 등의 섭취를 줄이면 위암이 발생하는 위험을 줄일 수 있다.
최근 영국인의 하루 평균 소금 섭취량은 8.5g (한국인은 12g)으로, 하루 소금 섭취 권장량인 5g보다 월등히 많다.

